KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van het Tibetaans Instituut



Programma januari - april 2013

Huy-Schoten-Brussel-Cadzand

INHOUD

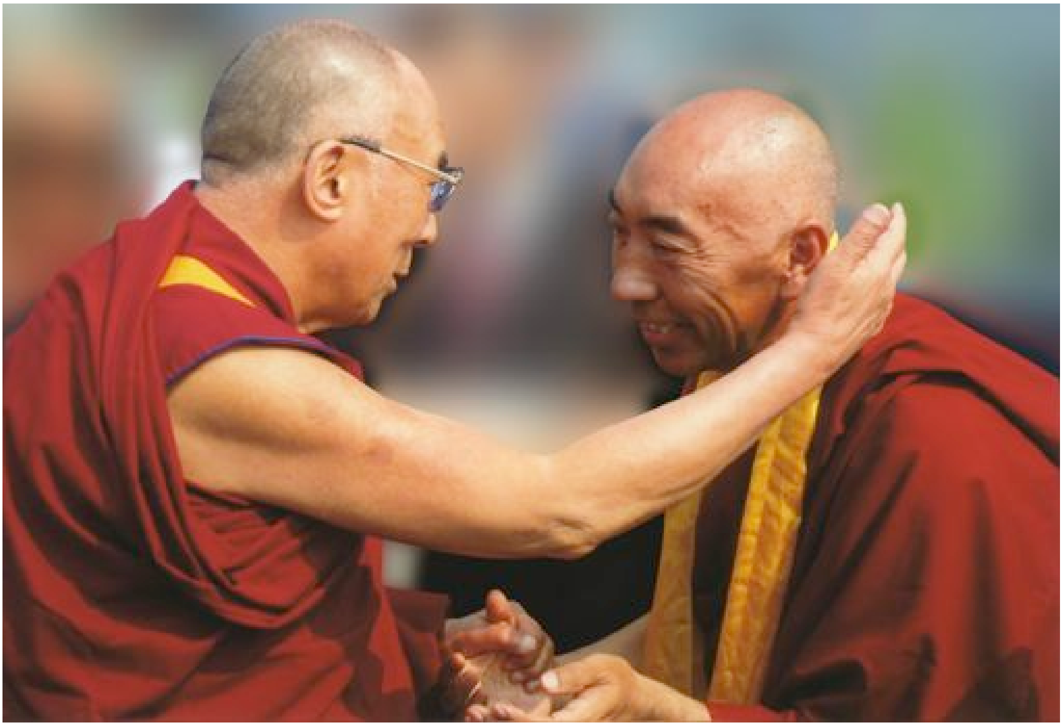
Raadpleeg regelmatig onze website

WWW.TIBETAANS-INSTITUUT.ORG

voor actuele informatie over onze activiteiten!

BOODSCHAP DOOR VENERABELE LAMA KARTA

1



BESTE VRIENDEN,

Nu 2012 op zijn einde loopt en het Nieuwe Jaar wordt ingezet, ben ik heel blij om enkele woorden tot u te richten in deze nieuwe editie van de Kunchab.

Het hoogtepunt van 2012 was zonder twijfel het wonderlijke en voorspoedige bezoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan Yeunten Ling. Deze onvergetelijke dag zou niet mogelijk zijn geweest zonder de enthoesiaste hulp en de deelname van zovele mensen. Ik apprecieer ook enorm de genereuze en voortdurende steun van 'Bureau du Tibet', de Stad Hoei en Ciran. Ik wil u allen heel hartelijk bedanken voor uw welwillende hulp!

Op het persoonlijke vlak wil ik ook mijn oprechte dank en waardering uitdrukken voor uw betrokkenheid, uw vriendelijke wensen en uw gebeden voor mij.

Zoals u wellicht weet, ben ik al een tijdje ziek, maar het gaat langzaam maar zeker beter met mij.

Ik wil ook graag bij deze gelegenheid zeggen hoe zeer ik de vriendelijke hulp van Lama Zeupa, Lama Tashi Nyima, en Khenpo Chöying apprecieer. Zij dragen heel goed zorg voor onze centra en de programma's. Mijn oprechte dankbaarheid gaat uit naar hen, alsook naar de administratieve equipe, het personeel en de vrijwilligers voor hun voortdurende hulp en steun!

Om te besluiten, wens ik u allen en uw families Vreugdevolle Feestdagen, en moge 2013 u allen een Goede Gezondheid, Geluk en Voorspoed brengen.

Met Vriendelijke Groeten

Lama Karta

In deze brochure leest u het programma voor de eerste vier maanden van het jaar 2013.

Uit deze brochure kunt u opmaken dat, na de maand januari die zoals elke jaar vrij blijft, we stilaan opstarten met de activiteiten, zoals voorheen. Eerst met Lama Tashi Nyima en later ook met Lama Zeupa.

Wij danken u voor uw begrip en hopen u te mogen verwelkomen.

PROGRAMMA
CENTRA

2







INSTITUUT YEUNTEN LING HUY

JANUARI 2013

ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 JANUARI, 10U30

Inleiding in het boeddhisme, met Viviane Vandormael

Deze inleiding in het boeddhisme wordt enkel in het Frans gegeven.
Dit weekend biedt u de gelegenheid om het boeddhisme te ontdekken: Hoe is het ontstaan en hoe heeft het zich verspreid en ontwikkeld in het Oosten en recentelijk ook in het Westen? We behandelen de belangrijkste stromingen en fundamentele principes uit het boeddhisme. De deelnemers krijgen na elke sessie de kans om vragen te stellen en van gedachten te wisselen.

Zaterdag

- 10u30: Wie was de Boeddha? Welke onderwerpen bracht hij tijdens zijn onderrichtingen ter sprake? Waarom sprak de Boeddha zoveel over het lijden? We analyseren het concept van het zelf en bekijken hoe de storende emoties werkzaam zijn. We bespreken de methoden die het boeddhisme aanreikt om de storende emoties de baas te kunnen.
- 12u: Middagmaal
- 14u-16u: Wat kan het boeddhisme voor het Westen betekenen? Heeft het boeddhisme zich aangepast aan het Westen? Hoe leren we mediteren en welke obstakels kunnen we daarbij ervaren? Welke meditatiemethodes heeft de Boeddha voorgesteld?
- 18u: Poudja
- 20h à 21h: Meditatie

Zondag

- 7u: Poudja
- 10u30-12u: De drie voertuigen: De evolutie van het oorspronkelijke boeddhisme naar het Mahayana en het Vajrajana.
- 12u: Middagmaal.
- 14u-16u: De praktijk van de paramita's en het pad van de boddhisattva.



Viviane Vandormael volgt al 25 jaar het Dharma–onderricht en de retraites in Yeunten Ling. Ze maakt deel uit van een groep van stervensbegeleiders in het kader van een opleiding die door het instituut is georganiseerd. Ze verzorgt de geleide bezoeken in Yeunten Ling en vertegenwoordigt het instituut in de Boeddhistische Unie van België.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZONDAG 27 JANUARI, 20U

Ritueel van de volle maan

Bij volle maan reciteren we de poedja van Milarepa. Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de Kagyu-school. Hij is beroemd om zijn mystieke gezangen. U kunt een bijdrage leveren aan dit offerritueel door voedsel (taart, koekjes, fruit, snoepjes) of drank (frisdrank, wijn) mee te brengen en dit vooraf op de schalen te leggen die daarvoor beschikbaar zijn. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na de meditatie nuttigen we samen de meegebrachte offergaven. Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2



Februari 2013

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 FEBRUARI, 10U30

Tai Chi, met Nello Mauro

De beoefenaar van krijgskunsten en Tai Chi streeft ernaar in conflictsituaties geen toevlucht te nemen tot fysiek geweld, hoewel hij alsnog een antwoord biedt aan de agressie. De blik naar binnen richten biedt de mogelijkheid om niet alleen de energiestromen en bewegingen te beheersen, maar ook de fundamentele menselijke goedheid in onszelf te ontdekken, zonder welke een menselijke maatschappij zich niet kan ontplooien.



Nello Mauro is nationaal trainer van Italië en specialist in de chen-stijl. Hij ontving verschillende onderscheidingen in Azië. Hij komt speciaal van Sicilië naar België om deze weekends te leiden.
Alle deelnemers spreken hun waardering uit voor zijn zachtmoedige vrolijkheid, zijn bescheidenheid en deskundige begeleiding.

Zaterdag:
- 10.30 uur: Tai Chi
- 14.30 uur: Tai Chi
- 18 uur: meditatie van Mahakala en Tchenrezig

Zondag:
- 07.00 uur: stille meditatie
- 10.30 uur: Tai Chi
- 14.30 uur: Tai Chi

Deze cursus is toegankelijk voor beginners en gevorderden.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZATERDAG 2 EN ZONDAG 3 FEBRUARI, 10U30

Inleiding in het boeddhisme, met Viviane Vandormael

(Zie 19 – 20 januari)

Het eerste weekend beschouwde al in vogelvlucht 2500 jaar oude boeddhistische tradities.
Het tweede weekend heeft als doelstelling enkele essentiële concepten uit het boeddhisme te verdiepen en de wegen te verkennen die kunnen leiden tot wijsheid. Diverse onderwerpen zullen behandeld worden:
- de ervaring van het lijden
- het juiste begrip van de term 'leegte'
- het pad van de bodhisattva en de transcendente deugden

Verder wordt er ook gesproken over

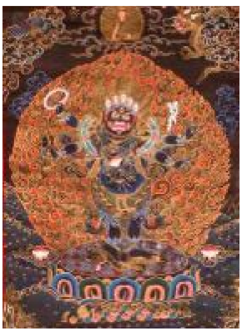
- het concept van een 'Ik' en de grote vraag betreffende de transmigratie
- de bewustzijnsstaten en de natuur van de geest
- het nemen van toevlucht

En vervolgens zullen we het ook hebben over de praktijken in het oude boeddhisme, het zen-boeddhisme en het vajrayana.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

DONDERDAG 7 TOT ZATERDAG 9 FEBRUARI

Mahakala, met Lama Tashi Nyima en Temba Rabgay



Naar Tibetaanse gewoonte sluiten we het jaar af met een intensieve Mahakala praktijk om alle negativiteit, opgestapeld tijdens het voorbije jaar, weg te werken vooraleer we een nieuw jaar binnentreden. Mahakala staat voor de kracht die beschermt tegen angsten en negatieve invloeden.

Gedurende drie dagen wordt het ritueel doorlopend uitgevoerd.

Iedereen mag deelnemen, ook voor één dag. Een spirituele en zegenrijke manier om het oude jaar af te sluiten. De tekst van de lange versie van Mahakala ligt ter beschikking van de deelnemers.

Bijdrage: € 131,50 voor gewoon lid / € 146,50 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.
Bijdrage per dag: € 30,50 voor gewoon lid / € 35,50 voor niet-lid (met middagmaal).

MAANDAG 11 T/M WOENSDAG 13 FEBRUARI,

Recitatie van Mani, met Lama Tashi Nyima

Het is een wijdverspreide praktijk in de Himalayastreken om de mantra van Tchenrezig, het aspect van mededogen, te reciteren in een groep tijdens gezamenlijke retraites. U kunt ook voor een enkele dag komen. Tijdens deze intensieve recitatie periodes ontwikkelen we mededogen voor alle levende wezens. Tibetaans Nieuwjaar valt op 11 februari!

Bijdrage: € 131,50 voor gewoon lid / € 146,50 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere leden kortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.
Bijdrage per dag: € 30,50 voor gewoon lid / € 35,50 voor niet-lid (met middagmaal)

ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 FEBRUARI

Losar, Tibetaans Nieuwjaar

In aanwezigheid van de Lama's vieren we het Tibetaanse Nieuwjaar dat op 11 februari valt: het jaar van de Water Slang.

Zaterdag 16 februari:

12 uur:	middagmaal
15 uur:	videofilms
18 uur:	sadhana van Mahakala en Tchenrezig
20 uur:	onderricht door Lama Tashi Nyima

Zondag 17 februari:

7 uur:	wensgebeden met zoete rijst- en wijnpap
10 uur:	sang-ritueel of zuivering door vuur en rook, gebed van Dewatchen. Hierbij worden wensen voor geluk, voorspoed en verzoening met de omgeving gereciteerd, gevolgd door het in de lucht gooien van witte bloem. Op dat ogenblik roepen alle deelnemers "KI KI SO SO LHA GYAL LO": "Mogen de goden die aan de zijde van de deugd staan de overwinning behalen."
12 uur:	feestmaaltijd
14 uur:	video films
16.30 uur:	thee met Tibetaanse koekjes
18 uur:	sadhana van Mahakala en Tchenrezig

Dit Losar-weekend biedt de gelegenheid tot gezellig samenzijn en het uitspreken van goede wensen, een heilzaam begin van het nieuwe jaar.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 FEBRUARI, 9U

Tibetaanse taal 1, beginners + gevorderden met Rebecca, Samten en Phurbu Dondup



Wij starten weer met een nieuwe reeks Tibetaanse taal voor beginners. Deze lessen worden gegeven door Phurbu Dondup, een studiegenoot van Samten. Een uitstekende gelegenheid voor al wie het Tibetaans onder de knie wil krijgen. Hij geeft les in het Engels.

Phurbu Dhondup is geboren in Lhassa. Hij is op dertienjarige leeftijd uit Tibet gevlucht en heeft zijn opvoeding in India gekregen.
Hij bereikte zijn bachelor diploma aan het Instituut voor Hogere Studies Sarah in 2004 en heeft zijn studies verder gezet om te kunnen onderwijzen.

Samten en Rebecca geven dit jaar alleen les aan gevorderden.

U ontvangt het studiemateriaal ter plaatse.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al aan te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 18u.

MAANDAG 25 FEBRUARI, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 27 januari)

Maart 2013

VAN VRIJDAG 1 T/M ZONDAG 3 MAART, 10U30

Recitatie Sangyee Menla mantra, met Lama Tashi Nyima

De Lama's stellen voor een driedaagse te houden met intensieve recitatie van de mantra van de Boeddha van de geneeskunde, Sangyee Menla. Dergelijke gezamenlijke praktijksessies werden vroeger en worden ook nu nog in de kloosters gehouden. Ze vormen een belangrijke stimulans om een echt sanghagevoel te ontwikkelen en als groep te beoefenen. We kunnen tegelijkertijd wensgebeden doen voor alle familieleden, vrienden en kennissen die ziek of stervende zijn en die we willen ondersteunen door onze praktijk.

Een uitstekende gelegenheid om zich te concentreren op de dharmapraktijk.

Bijdrage: € 131,50 voor gewoon lid / € 146,50 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZATERDAG 9 EN ZONDAG 10 MAART, 10U30

Shinee Lhaktong 1, met Lama Tashi Nyima



Gedurende 4 weekends zullen de Lama's het boek gebruiken: The Ocean of Certainty. Dit meditatiehandboek is geschreven door de negende Karmapa en geldt als een complete beschrijving van de weg die door middel van meditatiepraktijk leidt tot aan de verlichting. Dit boek wordt ook in de kloosters gebruikt. We zullen dit jaar het gedeelte over Shinee en Lhaktong doornemen. De Lama's verkla-

ren tijdens elk weekend de basistekst en begeleiden meditatie oefeningen.

Mediteren betekent niet alleen rust en éénpuntige concentratie, maar legt ook de fundamenten om de inherente kwaliteiten van de geest, en in het bijzonder het heldere begripsvermogen, vrij te maken.

Deze twee dagen bieden vooral gelegenheid tot oefenen, onder leiding van een Lama. Zo kunnen we de persoonlijke ervaring verdiepen en vooruit komen op de weg van meditatie.
Naast de meditatiesessies is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen aan de Lama.

U kunt zich deze verkorte basistekst al aanschaffen:
- La porte du sens définitif (de Franse versie) of Opening the door to Certainty (de Engelse versie) samengesteld door Bokar Rinpochee.

De mensen die deze retraite in Cadzand hebben meegemaakt kunnen getuigen dat het een uitzonderlijke ervaring is om alle stadia van de meditatiepraktijk met de Lama's door te nemen. Stel niet uit en leg dit vast in uw agenda, zodat u geen weekend mist. Als het niet anders kan, mag u zich natuurlijk ook voor één weekend inschrijven.

Dit is het eerste van vier Shinee weekends.

De volgende data zijn:
- ***Zaterdag 13 en zondag 14 april, 10u30 Shinee Lhaktong 2, met Lama Zeupa***
- ***Zaterdag 15 en zondag 16 juni, 10u30 Shinee Lhaktong 3, met Lama Zeupa***
- ***Zaterdag 12 en zondag 13 oktober, 10u30 Shinee Lhaktong 4, met Lama Tashi Nyima***

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

DONDERDAG 14 T/M ZONDAG 17 MAART, 10U30

TIBETAANSE SCHILDERKUNST, MET THARPHEN



Een praktische stage in de Tibetaanse teken- en schilderkunst, onder begeleiding van een specialist. Tharphen is de zoon van Gega Lama, bij wie hij gedurende tien jaar heeft gestudeerd. Deze laatste, een van de belangrijkste meesters in de Tibetaanse schilderkunst, heeft enorm bijgedragen aan de ontwikkeling van ons instituut. Stapsgewijs geeft Tharphen een inwijding in de kunst en de techniek van het tekenen en schilderen, in de geschiedenis en de kenmerken van de Karma Gardri-stijl en in het gebruik van kleur.
Iedereen die hier kennis mee wil maken of zich verder wil bekwamen is welkom. Elke cursist wordt individueel begeleid door Tharphen, die Engels, Nederlands en Frans spreekt.
De meer gevorderde leerlingen krijgen instructies om met kleuren te leren werken en beginnen aan hun eerste schilderingen op doek.

Meebrengen: papier, potlood, houtskool, een liniaal en een passer.

Bijdrage: € 182 voor gewoon lid / € 202 voor nietlid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 MAART, 10U30

YOGA EN RELAXOTHERAPIE MET MICHELE QUINTIN

Yoga, een duizendjarige wetenschap, helpt ons zowel fysiek als mentaal te ontspannen en te versterken. Relaxotherapie, een hedendaagse techniek, leert ons via eenvoudige psycho-fysieke oefeningen omgaan met de negatieve gevolgen van onrust en bezorgdheid. De combinatie van beide helpt de energieën in het lichaam te beheren en bevordert het loslaten in de geest.

Rust, kalmte en de vreugde van het voelen, zijn het resultaat. Deze workshop is geschikt voor iedereen.

Michèle Quintin is al vele jaren een lid en medewerker van onze mandala. Vanuit haar deskundigheid biedt zij deze cursus aan bij wijze van steun aan het instituut.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

WOENSDAG 27 MAART, 20U

Ritueel van de volle maan

(zie 27 januari)

April 2013

ZATERDAG 6 T/M VRIJDAG 12, 10U30

Powa, met Lama Zeupa

De Powa praktijk vormt een van de meest krachtige middelen om zich voor te bereiden op het sterven. Als we ons tijdens het leven vertrouwd maken met de meditatieoefeningen van Powa, zullen we in staat zijn op het moment van de dood onze geest te leiden en te richten naar de 'zuivere velden van grote gelukzaligheid', Dewatchen geheten, die verbonden zijn met Boeddha Amitabha. Wie een positieve motivatie heeft, kan de beoefening snel leren beheersen om in de laatste momenten van het leven in de juiste geesteshouding over te gaan en ook anderen in dit proces te begeleiden.



De Powa retraite is een intensieve en zeer praktisch gerichte retraite. Daarom worden de deelnemers verzocht zich in te schrijven voor de hele stageperiode en in het instituut te verblijven.

Alleen wie al wat vertrouwd is met meditatie kan hieraan deelnemen.

Bijdrage: € 333,50 voor gewoon lid / € 368,50 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZATERDAG 13 EN ZONDAG 14, 10U30

Shinee Lhaktong 2, met Lama Zeupa

(zie 9-10 februari voor de 4 weekends)

U kunt ook voor een weekend inschrijven. We gebruiken als handboek:
The Ocean of Certainty, van de negende Karmapa.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 APRIL

Tibetaanse taal 2, gevorderden

De studenten van het tweede jaar zetten hun studie van de Tibetaanse grammatica verder en krijgen op regelmatige basis conversatieoefeningen. Hiervoor wordt de zesdelige cursus van Yeunten Ling gebruikt en de 'Manual of Standard Tibetan' van Nicolas Tournadre en Sangda Dorje. Voor het eerste jaar hebben de studenten enkel de cursus van Yeunten Ling nodig.

Studenten van het derde jaar werken verder met de 'Manual of Standard Tibetan'. Naast de conversatieoefeningen worden ook bepaalde aspecten van Tibetaanse grammatica en van klassieke Tibetaanse teksten bestudeerd. Zo wordt een degelijke basis gelegd voor het lezen van teksten en ontstaat er gaandeweg meer vertrouwen bij het spreken.
De lessen van Rebecca en Samten worden erg gewaardeerd en de deelnemers zien hun kennis van het Tibetaans aanzienlijk toenemen.

Opgelet: beide groepen starten om 9u 's ochtends. Het is dus raadzaam om vrijdagavond al toe te komen. Er is onthaal op het secretariaat tot uiterlijk 18u.

Bijdrage: € 81 voor gewoon lid / € 91 voor niet-lid (alles inbegrepen, op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, zie 'Bijdrage lidmaatschap 2013'.

DONDERDAG 25 APRIL, 20U

Ritueel van de volle maan

(voir 27 januari)

ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 APRIL, 10U

TAI CHI :
WERELDDAG TAI-CHI & QI-GONG 2013

Op zaterdag 27 april vindt de werelddag Tai-chi en Qi-Gong plaats. Deze dag is officieel erkend door de wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties en door verschillende regeringsintstanties over heel de wereld.

In Yeunten Ling te Hoei wordt deze dag gevierd in samenwerking met Nello Mauro, nationaal Tai Chi trainer van Italië en wereldwijd erkend als specialist in de chen stijl.
Tijdens deze dag voorzien we drie sessies:
- 10 u. tot 11.00 u: Gemeenschappelijk gedeelte
- 11 u. tot 11.30 u: Training per school
- 11.30 u.tot 12.00 u: Presentatie per school

Wij nodigen de bekende Belgische scholen uit om aan deze dag te participeren. Iedereen is hartelijk welkom op zaterdagochtend. Om praktische redenen vragen we om u toch op voorhand in te schrijven en aan te geven of u ook aan het vervolg van de stage deelneemt.

De voormiddag is gratis voor alle deelnemers.
Voor het middagmaal vragen we een bijdrage van € 12,50.

Het vervolg van het weekend zal verlopen zoals een gewoon stageweekend:
€ 72 voor een steunend lid / € 79,5 voor niet leden (middagmaal inbegrepen op basis van een standaardkamer). Voor andere ledenkortingen, raadpleeg de rubriek ledenvoordelen voor het jaar 2013.



Praktische inlichtingen
Yeunten Ling

BIJDRAGEN

Cursus/voordracht	
cursus/onderricht voor **gewone leden**	€ 18 per dag
cursus/onderricht voor **niet-leden**	+ € 5 per dag (daglidmaatschap)
meditatie & Milarepa	€ 2

Overnachting	
kasteel standaardkamer per nacht	€ 9
kasteel 2-persoonskamer per nacht	€ 25 (€ 12,50 per persoon)
nieuw gebouw AB 1-persoonskamer per nacht	€ 23
nieuw gebouw AB 2-persoonskamer per nacht	€ 32 (€ 16 per persoon)
studio 1 persoon per nacht	€ 30
studio 2 personen per nacht	€ 39 (€ 19,50 per persoon)
lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
Ontbijt	€ 5
Middagmaal	€ 12,50
Avondeten	€ 6

VOORBEELD VAN DE BIJDRAGE VOOR EEN WEEKENDCURSUS (VANAF ZATERDAG 10U30 TOT ZONDAG 16U30)

= cursusbijdrage, verblijf en volpension inclusief, supplementen exclusief

Niet-lid: € 91
Gewoon lid: € 81
Actief lid: € 77,40
Lid weldoener: € 73,80
Lid speciaal statuut: € 60,75
(Voor meer uitleg over lidmaatschap en de voordelen, zie p. 40)

OVERNACHTEN IN YEUNTEN LING

Kamerkeuze

1. Kasteel Standaardkamer: een gemeenschappelijke kamer (minimum 3, maximum 8 personen) in het kasteel, die u deelt met personen van hetzelfde geslacht. Douche en toiletruimten worden gedeeld met de bewoners van nabij gelegen kamers.
2. Kasteel Tweepersoonskamer: Omdat het aanbod beperkt is, raden we u aan bij deze keuze te kiezen voor een kamer in de nieuwe gebouwen A & B (zie 3).
3. AB Een- of Tweepersoonskamer: een comfortabele kamer in de nieuwe logementgebouwen. U deelt een douche & toilet met de bewoners van twee of drie kamers. Elke kamer heeft een balkon.
4. Studio 1 persoon of 2 personen: in AB of Tcheupel Ling. U beschikt over een ruime comfortabele kamer, een privé badkamer met douche en toilet. Elke studio heeft een terras.

Lakenpakket kunt u zelf meebrengen of huren (€ 9 per persoon).

Wat hebt u nodig?

- een hoeslaken, een dekbedovertrek of een gewoon laken, en een kussensloop
- een slaapzak, een hoeslaken of een gewoon laken, en een kussensloop.

Gelieve zelf mee te brengen

- Badlaken, handdoek, toiletgerei.
- Zaklantaarn in de wintermaanden.
- Extra eetwaren of fruit, volgens uw behoefte, geneeskundige voorschriften of persoonlijke dieet.

Wat omvat het volpension?

- Drie maaltijden: ontbijt, warme maaltijd 's middags, soep- en broodmaaltijd 's avonds.
- Theepauze met koekjes rond 16.30 uur.
- Bij ontbijt keuze tussen koffie en thee.
- De hele dag door thee en bronwater.

Onderhoud van kamers en badkamers

U wordt gevraagd de kamer op het einde van het verblijf schoon te maken en achter te laten in de staat waarin u hem zelf graag zou aantreffen bij aanvang van uw verblijf.

Dit betekent:

- vloer schoonmaken
- douche en toilet schoonmaken
- vuilbakje(s) leegmaken en naar de grote container brengen (vraag een vuilniszakje aan de receptie bij uw inschrijving)
- op het secretariaat (schriftelijk) signaleren als u een opmerking of advies hebt

Op elke verdieping vindt u de nodige biologisch afbreekbare schoonmaakproducten* in de opslagruimte. Wat ontbreekt, vraagt u op het secretariaat.

Uitzonderlijk gebeurt het wel eens dat de vorige bewoner met deze regeling weinig rekening houdt en nalaat om ons hierbij te helpen. Ook dat vernemen we graag van u, zodat we deze persoon hierop kunnen aanspreken.

Toch willen we in dit geval een beroep doen op uw grootmoedigheid om de eerste schoonmaakbeurt dan te beschouwen als uw 'karma yoga' van die dag.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Cursusdeelnemers die eigen (schoonmaak)producten meebrengen, worden verzocht producten te gebruiken die biologisch afbreekbaar zijn. Andersoortige producten kunnen de waterzuiveringsinstallatie op het domein beschadigen. U draagt zo bij tot een schoner milieu en ondersteunt de inspanningen die het instituut hiertoe levert.

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het inschrijfformulier op onze website.
Dankzij het intranetsysteem krijgt u onmiddellijk een exacte berekening te zien, met inbegrip van uw ledenkorting. Nieuwe leden betalen hun lidmaatschap eerst voordat ze zich via de website inschrijven voor een cursus. Zo profiteren ze bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren (aankoop voeding, verdeling van de kamers, ...) en administratief te kunnen verwerken, vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken. Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.

IBAN: BE39 2400 2910 1519 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Instituut Yeunten Ling, 4 promenade Saint Jean l'Agneau, B-4500 Huy.

Indien u kiest voor de optie 'gedeelde kosten', gebeurt de overschrijving zonder bijkomende kosten voor uzelf.

Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: cursus, gift, soort lidmaatschap, ...

EEN DAG IN YEUNTEN LING

- 7 uur: Meditatie
- 8 uur: Ontbijt
- 9 uur – 10 uur: Karma yoga (vanaf de 2de dag; hulp bij kleine werkzaamheden)
- 10.30 uur: Onderricht
- 12 uur: Middagmaal
- 13.30 uur – 14.30 uur: Karma yoga (de 1ste dag; hulp bij kleine werkzaamheden) + inleveren sleutel op de laatste cursusdag
- 15 uur: Onderricht of beoefening
- 16.30 uur: Theepauze
- 18 uur: Sadhana van Mahakala en Tchenrezig
- 19 uur: Avondmaal
- 20 uur:Meditatie of onderricht (naargelang het programma)
- 22 uur: Rust in de gebouwen.

AFSPRAKEN EN INTERNE ORDE

Om het onthaal zo vlot mogelijk te laten verlopen, willen we nogmaals de nadruk leggen op een aantal afspraken die jammer genoeg niet door iedereen nagekomen worden. Wij dringen er op aan dat alle deelnemers, vanuit respect voor de inspanningen die door het instituut worden geleverd, deze regels in acht nemen.

- Cursisten die de dag tevoren arriveren, worden verzocht vóór 18u toe te komen. Nadien is er geen onthaal meer.
- Gelieve de dag van vertrek vóór 14.30 uur uit te checken en de sleutel in te leveren bij de receptie.
- U wordt verzocht de kamer of de studio netjes

achter te laten bij uw vertrek. Indien dit niet gebeurt, zien wij ons verplicht u de schoonmaakkosten aan te rekenen.

- Karma yoga: we verwachten dat alle deelnemers aan een cursus een handje toesteken om op die manier de werking van het instituut mee te ondersteunen: hulp in de keuken, onderhoud van de gebouwen en de tuin.

Wij danken u voor uw begrip en bereidwillige medewerking!

GELEID BEZOEK: ELKE ZONDAG OM 14U

Een gelegenheid om het centrum te bezoeken via een rondleiding. Voor vele mensen biedt dit bezoek een eerste en aangename kennismaking met de werking van het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de stoepa, de tempel en het boeddhabeeld. Ze vernemen meer over de symboliek van wat ze zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het instituut en zo meer.
Warm aanbevolen als eerste kennismaking. Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage:
€ 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen),
€ 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar).

Groepen kunnen een geleid bezoek, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme', aanvragen. Een folder daarover wordt u op aanvraag toegestuurd.





TIBETAANS INSTITUUT SCHOTEN



Ook in 2013 wordt u van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de activiteiten die het instituut aanbiedt.

De donderdag blijft behouden als vaste dharma-avond, met drie mogelijkheden:

- de sadhana van Tchenrezig, gevolgd door een onderricht van een van onze Lama's
- de sadhana van Tchenrezig , gecombineerd met stille meditatie;
- de sadhana van Mahakala en Tchenrezig.

Het dagprogramma blijft op zaterdag.
Alleen voor het dagprogramma vragen we een inschrijving vooraf. In de bijdrage is een maaltijd met soep, brood en kaas inbegrepen.

Maandagavond is de tweede dharma-avond, gewijd aan de stille meditatie

- De eerste maandag van de maand voorafgegaan door het reciteren van 'Aanroeping van de Lama Van Verre'
- De andere avonden: stille meditatie, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners en gevorderden

Eén woensdagmiddag per maand is er een geleide stille meditatie.
Deze mogelijkheid wordt op aanvraag van enkele geïnteresseerden behouden.

Op drie zondagen wordt in de namiddag een opendeurdag met geleid bezoek georganiseerd.

U kunt eveneens met een van onze Lama's een gesprek over uw persoonlijke praktijk aanvragen. Het secretariaat kan u helpen om deze afspraak vast te leggen.

U hebt misschien gemerkt dat er een aanvang werd genomen met de aanpassing en verfraaiing van het parkeerterrein en parkje vooraan.
In de nabije toekomst staan de volgende werkzaamheden op het programma:

- een dak op het prieel achter de tempel, wat bij mooi weer voor extra zitgelegenheid in de achtertuin zal zorgen
- informatiepanelen en gebedsvlaggen langs de straatkant
- renovatie van de stupa

Mocht u in dit opzicht uw medewerking of raad willen verlenen, dan betekent dit een grote hulp voor het Instituut.

Iedereen is welkom: boeddhist of niet-boeddhist, beginneling of gevorderde. Na elke activiteit is er gelegenheid om na te praten met een kopje thee en koekjes. Hiervoor wordt de bibliotheekruimte gebruikt.

Ons winkeltje is open voor of na elk programma en tijdens de kantooruren op weekdagen. Kom gerust een kijkje nemen!

Januari 2013

MAANDAG 7 JANUARI OM 20U

"Aanroeping van de Lama Van Verre" en Stille meditatie

Het samen reciteren van deze wensgebeden laat de spirituele zegeningen van de leraren van de overdrachtslijn in ons hart dringen. Met name het vastgrijpen aan het ego en de mentale producties neemt af zodat we dufheid en mentale opwinding in onze geest kunnen temmen. Door de kwaliteiten van een dergelijke geestesverstilling in herinnering te brengen, wordt de stille meditatie die daarop volgt voorbereid.

Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

WOENSDAG 9 JANUARI OM 14U

Geleide stille meditatie

Naast de maandelijkse maandagavond en de wekelijkse sessie op donderdag is de tempel ook eenmaal per maand op woensdag van 14u tot 15u open voor een geleide meditatie.
Deze sessies worden begeleid door een van onze sanghaleden en bieden u de gelegenheid om 1 x per maand overdag in een groep uw praktijk op te frissen of te onderhouden.

Iedereen is welkom ook al komt u voor de eerste keer.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 10 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

Op donderdagavond doen we samen de meditatie die gebaseerd is op het ritueel van Tchenrezig. Tchenrezig staat voor al het mededogen dat ooit betoond werd en dat aanwezig is in de geest van alle levende wezens. De recitatie van de tekst en van de mantra bevordert het ontwikkelen van onvoorwaardelijk mededogen dat recht uit het hart komt. Na het reciteren van de mantra 'Om Mani Peme Hoeng' wordt een stille meditatie van een twintigtal minuten ingelast.

Iedereen is steeds welkom.
Bijdrage: € 2



MAANDAG 14 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

Elke maandagavond kunt u deelnemen aan de shinee/shamata meditatie (tot rust brengen van de geest). Deze stille meditatie, eigen aan alle boeddhistische tradities, is erop gericht de mentale opwinding tot rust te brengen, de geest te leren plaatsen door het ontwikkelen van aandacht en opmerkzaamheid.
Stapsgewijs ontstaat de natuurlijke staat van stabiliteit, openheid en helderheid in de geest.
Occasioneel geeft een van onze medewerkers instructies voor beginners en alle beoefenaars.

Iedereen is welkom.

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 17 JANUARI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig



Op regelmatige basis worden de sadhana van Mahakala en van Tchenrezig achtereenvolgens uitgevoerd en dit in aanwezigheid van een van onze Lama's.
Ze vertegenwoordigen respectievelijk het toornige(Mahakala) en vredevolle (Tchenrezig) aspect van mededogen.

Bijdrage: € 2

MAANDAG 21 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 24 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

MAANDAG 28 JANUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 31 JANUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Februari 2013

MAANDAG 4 FEBRUARI OM 20U

"Aanroeping van de Lama Van Verre" en Stille meditatie

(zie 7 januari)

Bijdrage: € 2

WOENSDAG 6 FEBRUARI OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 9 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 7 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 14 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 17 januari)

Bijdrage: € 2

MAANDAG 18 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 21 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig gevolgd door Losar (Tibetaans Nieuwjaar) receptie

Een feestelijke receptie ter gelegenheid van het Tibetaans Nieuwjaar, dat dit jaar op 11 februari valt. U bent allen na de Tchenrezig meditatie welkom op dit gezellig samenzijn. Aarzel niet vrienden en familie mee te brengen! Indien u versnaperingen, frisdrank of wijn wenst te schenken, mag u deze bij aankomst op de feesttafel in de benedenzaal zetten.

MAANDAG 25 FEBRUARI OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 28 FEBRUARI OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

Maart 2012

MAANDAG 4 MAART OM 20U

“Aanroeping van de Lama Van Verre” en Stille meditatie

(zie 7 januari)

Bijdrage: € 2

WOENSDAG 6 MAART OM 14U

Geleide stille meditatie

(zie 9 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 7 MAART OM 20U

Onderricht ‘Liefde en mededogen’, met Lama Tashi Nyima



Doordat we ons vaak niet realiseren hoe belangrijk de rol van ons eigenbelang is in onze relaties, komen we regelmatig in de problemen en worden we teleurgesteld! Werkelijke liefde, ook volgens het boeddhisme, is niet zo vanzelfsprekend of eenvoudig omdat we onze verwachtingen en onze zelfzucht aan de kant moeten zetten.
Mededogen wordt in het boeddhisme gedefinieerd als ‘het verlangen dat voelende wezens vrij zijn van lijden’. Een diep gevoeld mededogen brengt het verlangen met zich mee om anderen te willen helpen, om iets aan hun lot te verbeteren. Het ontwikkelt zich en gaat hand in hand met de groei naar het transpersoonlijke ervaren.

Bijdrage: € 6 (leden: €4,50)

MAANDAG 11 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 14 MAART OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 17 januari)

Bijdrage: € 2

VRIJDAG 15 MAART

Lama Tashi Nyima is in Schoten en kan mensen ontvangen voor een persoonlijk gesprek.

ZATERDAG 16 MAART OM 10U30

Dagprogramma Leren mediteren, met Lama Tashi Nyima

Dagprogramma Leren mediteren, met Lama Tashi Nyima
Meditatie is een sleuteltechniek in het boeddhisme. Meditatie is geen middel tot een doel; er is geen doel in de vorm van een bestemming; het is een beweging buiten de tijd en los daarvan. Elk systeem en elke methode binden het denken aan de tijd. Het keuzeloos gewaar zijn van elke gedachte of gevoel, het doorzien van hun motieven, het mechanisme erachter, dat moet je leren, leren dat het geen kwestie van een denkfunctie is maar leren “gewaarzijn”. De leraar begeleidt ons daarbij, voorkomt de valkuilen van het denken, zoals ook het denken “ik kan het niet”.

Bijdrage: € 25 (soepmaaltijd inbegrepen)

MAANDAG 18 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 21 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

ZONDAG 24 MAART

Geleid bezoek

Voor vele mensen is deze rondleiding, die een klein uur duurt, een eerste en aangename kennismaking met het instituut en met het boeddhisme. Belangstellenden krijgen uitleg over de Boeddha, het boeddhisme, de stoepa en het tempelgebouw. We bezoeken de tempel binnen en vernemen meer over de symboliek van wat we zien. Allerlei vragen kunnen aan bod komen, zoals: hoe kwam het boeddhisme in het Westen terecht, wat is de functie van het Instituut en zo meer.
Iedereen is welkom. Breng gerust familieleden en vrienden mee. Vooraf inschrijven is niet nodig.
Gelieve een kwartier voor aanvang aanwezig te zijn.

Bijdrage: € 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen) of € 2 (jongeren van 12 tot en met 18 jaar)



MAANDAG 25 MAART OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 28 MAART OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

April 2013

MAANDAG 15 APRIL OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 18 APRIL OM 20U

Meditatie van Mahakala en Tchenrezig

(zie 17 januari)

Bijdrage: € 2

MAANDAG 22 APRIL OM 20U

Stille meditatie

(zie 14 januari)

Bijdrage: € 2

DONDERDAG 25 APRIL OM 20U

Meditatie van Tchenrezig en Stille meditatie

(zie 10 januari)

Bijdrage: € 2

Praktische inlichtingen
Tibetaans Instituut Schoten

BIJDRAGEN

Vanaf 2013 is de bijdrage voor een dagprogramma € 25 voor niet-leden en voor gewone leden.
Een soepmaaltijd en koffie/thee met koekjes worden u aangeboden door het instituut.

Dagprogramma, soepmaaltijd inbegrepen	€ 25 (niet-lid en gewoon lid) € 23 (actief lid) € 21,50 (lid weldoener) € 18,50 (lid speciaal statuut)
Onderricht donderdagavond	€ 6 (€ 4,50 leden)
Meditaties, pudja's, oefensessie yoga & Qi Gong	€ 2
Geleid bezoek op zondag (3 x per jaar)	€ 4 (koffie/thee en koekjes inbegrepen)
Geleid bezoek – Jongeren van 12 t/m 18 jaar	€ 2

Uw bijdrage wordt volledig gebruikt ten behoeve van de dagelijkse werking van het instituut.

Voor de dagprogramma's dient vooraf te worden ingeschreven, bij voorkeur via onze website. Uw inschrijving is pas geldig na ontvangst van uw betaling.

IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut, Kruispadstraat 33, 2900 Schoten.

De dagprogramma's voorzien een sessie om 10.30 uur en om 14 uur, met een lunchpauze om 12 uur. De avondprogramma's beginnen om 20 uur.

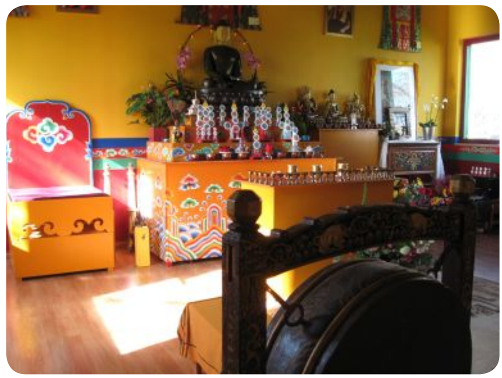
Bibliotheek en winkeltje: leden kunnen tegen een kleine vergoeding boeken of dvd's uit de bibliotheek voor 4 weken ontlenen: maximaal 3 boeken voor € 0,75 per boek, maximaal 2 dvd's voor € 1,25 per dvd. In het winkeltje kunt u terecht voor boeken over boeddhisme en diverse andere artikelen.
Kantoren, bibliotheek en winkeltje zijn voor iedereen toegankelijk op werkdagen van 9u tot 17u en tijdens de hier aangekondigde programma's.

Groepen kunnen een geleid bezoek aanvragen, eventueel gecombineerd met een voordracht met als onderwerp 'Inleiding tot het boeddhisme'. Een folder daarover wordt u op aanvraag opgestuurd of kunt u vinden op onze website.





NAROPA INSTITUUT CADZAND, NEDERLAND



BOEDDHISTISCH STUDIE- EN RETRAITECENTRUM

PROGRAMMA 2013

1- Retraitemaand

EXCLUSIEF VOOR DE LEDEN VAN ONZE MANDALA

In de periode 14 januari t/m vrijdag 8 februari 2013 bieden wij onze leden de gelegenheid een individuele retraite te doen in ons Instituut. Het Instituut is in deze tijd gesloten voor andere activiteiten en volledig gericht op deze retraites.
Je wordt ondergebracht met 2 personen per unit, dus er blijft voldoende privacy over.
De maaltijden zijn gezamenlijk en de deelnemers worden ingedeeld in groepjes, die om de beurt koken. De leden van onze sangha doen namelijk ook mee met de retraites. Op bepaalde tijden zal de stilte worden betracht.
Je kunt inschrijven voor minimaal één week, maar ook voor twee, drie of vier weken. En om velen in de gelegenheid te stellen mee te doen, bieden wij je één volledige week aan, inclusief slapen en maaltijden, voor de speciale prijs van **€ 175.-**. Je kunt zelf bepalen op welk moment je de week aanvangt.
De deelnemers worden aangeraden om met hun spirituele leraar het uit te voeren programma te bespreken.

(voor nadere info en de voorgestelde dagindeling zie de website: **www.tibetaans-instituut.org**)

2- Weekend cursussen

ZATERDAG 23 EN ZONDAG 24 MAART

Meditatiecursus met Lama Tashi Nyima

Regelmatig wordt er in het Naropa Instituut een heel weekend besteed aan het onderstrepen van het belang van meditatie en de aandacht gevestigd op het feit dat mediteren daarnaast ook hard werken is. Mediteren is niet iets dat je zomaar doet, er is veel oefening voor nodig.
Maar hoe bouw je een meditatie op? Wat is de geest en wat gebeurt er met die geest als men mediteert?

Lama Tashi Nyima zal uitleg geven over de moeilijkheden die zich kunnen voordoen, zoals drukte en loomheid in de geest, en de remedies die je kunt

gebruiken.
Want helder inzicht en authentieke ervaringen in verband met de natuur van onze geest kunnen alleen met praktijk bereikt worden. Het centrale thema daarin is het maken van de bevrijdende opening van egoïstisch denken naar de warme verbondenheid met anderen, als we de ander belangrijker gaan vinden dan onszelf.

Het is fijn om een weekend met gelijkgestemden door te brengen en elkaar te ondersteunen in de beoefening.
U bent van harte welkom!

Bijdrage: 81, - overnachting en maaltijden inbegrepen

Kennismaking met meditatie

Voor iedereen die kennis wil maken met meditatie, maar vooral voor jonge mensen, is dit weekend een uitgelezen kans.

ZATERDAG 4 EN ZONDAG 5 MEI

Gratis weekendcursus meditatie met Lama Tashi Nyima

Overnachting en maaltijden inbegrepen!

In de huidige maatschappij, waarin we steeds drukker en drukker zijn, worden onze hersenen onophoudelijk gebombardeerd met allerlei informatie en krijgen we steeds grotere behoefte aan mentale ontspanning. Velen zoeken daarom stilte en rust in hun leven. En steeds meer mensen willen om die reden leren mediteren.

Onze Lama's vinden dat iedereen de gelegenheid moet hebben meditatielessen te volgen. Daarom is er dit jaar opnieuw een gratis meditatieweekend ingelast voor elke geïnteresseerde die om budgettaire redenen niet in de gelegenheid was of is, dus vooral om jonge mensen die kans te geven.

Lama Tashi Nyima zal afwisselend uitleg geven en meditaties leiden.

Het aantal deelnemers aan deze gratis meditatiecursus is beperkt, wacht niet te lang met inschrijven via onze website www.tibetaans-instituut.org

Bijdrage: GRATIS
Het geven van een dana (donatie uit dankbaarheid voor het onderricht en uit respect voor de leraar) is niet verplicht, maar is in vele landen een gebruikelijke wijze om dank te uiten voor het ontvangen onderricht en wordt uiteraard wel op prijs gesteld.

3 - Onze meerjaren meditatiecursussen

Mahamoedra

Het Naropa Instituut introduceerde in 2010 de driejarige meditatiecursus Shinee/Lhakthong/ Mahamoedra.
We hebben het hier in feite over één meditatiecursus, verdeeld over drie opeenvolgende jaren. Elk cursus-weekend werd er een stap verder gezet en werd er, jaar na jaar, steeds dieper op de materie ingegaan. Een beproefde meditatiemethode, die leert hoe men uiteindelijk tot éénpuntige concentratie kan komen.

Het bleek een groot succes en meteen al in 2011 startte daarom voor een tweede lichting cursisten de gehele cursus opnieuw, met dit jaar dus als laatste van het drieluik de Mahamoedra meditatiecursus voor hen die inmiddels de Shinee- en Lhakthongcursus ook hebben gevolgd.
Ook deze cursus wordt weer, aansluitend op het laatste weekeinde, afgesloten met een vijfdaagse retraite.

ZATERDAG 6 EN ZONDAG 7 APRIL

Eerste weekend cursus Mahamoedra

ZATERDAG 25 EN ZONDAG 26 MEI

Tweede weekend cursus Mahamoedra

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 SEPTEMBER

Derde weekend cursus Mahamoedra

ZATERDAG 26 EN ZONDAG 27 OKTOBER

Vierde weekend cursus Mahamoedra

ZATERDAG 9 EN ZONDAG 10 NOVEMBER

Vijfde weekend cursus Mahamoedra

ZATERDAG 7 EN ZONDAG 8 DECEMBER

Zesde weekend cursus Mahamoedra

MAANDAG 9 T/M VRIJDAG 13 DECEMBER

Afsluitende retraite cursus Mahamoedra

Gampopa: "Jewel Ornament of Liberation"

Voor wie zich verder wil verdiepen in de dharma en de basisprincipes van het Tibetaans boeddhistische pad, start het Naropa Instituut in 2013 met een geheel nieuwe cursus.
De Lama's zullen dan, doorlopend tot eind 2014, onderricht geven over het boek "The Jewel Ornament of Liberation" van Gampopa (1079 – 1153).
De volledige titel van dit boek luidt:
"*The explanation of the stages on the Mahayanic Path towards Liberation, called a Jewel Ornament of Liberation or the Wish-Fulfilling Gem of the Noble Doctrine*".
Vertaling Herbert V. Guenther ,ISBN 0-87773-378-3

Gampopa studeerde in zijn jeugd medicijnen bij zijn vader (die ook dokter was) en hij behaalde daarin een hoog kennisniveau. Hij werd in zijn omgeving een beroemde dokter en heler die miraculeuze genezingen verrichtte.
Zijn op jonge leeftijd gesloten huwelijk was gezegend met de geboorte van een zoon en een dochter, maar beide kinderen stierven op zéér jonge leeftijd als gevolg van een epidemie. Ook zijn vrouw werd door deze epidemie getroffen en wat Gampopa ook met medicijnen probeerde, het had geen effect. Aan haar sterfbed beloofde Gampopa monnik te worden en te zoeken naar aanvullende wegen om het lijden, zowel fysiek als mentaal, volledig uit het menselijke bestaan te bannen.
Op 26 jarige leeftijd werd hij monnik en bestudeerde hij bij vele meesters de Kadampa traditie, die gebaseerd is op de Lamrim, het geleidelijke en gestructureerde pad zoals voorgesteld door Atisha. Gampopa zocht naar een "snellere weg" en werd leerling van Milarepa, van wie hij het Mahamoedra onderricht ontving.
In zijn boek "The Jewel Ornament of Liberation" komen het onderricht van de Kadampa en het Mahamoedra onderricht samen in de onderscheiden Kagyu benadering en in 1125 stichtte Gampopa de Kagyu school.
Zijn belangrijke leerling Düsum Khyenpa stichtte vervolgens de Karma Kagyu School en werd de eerste Karmapa..

EERSTE CURSUSWEEKEND -
ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 APRIL

Het Motief, de Basis en het ontmoeten van een Spirituele Vriend

Gampopa was ervan overtuigd dat ieder voelend wezen in staat is de verlichting te bereiken, maar dat het hebben van een kostbaar menselijk lichaam de optimale situatie is om dit doel te bereiken. Het inzicht dat zo'n lichaam niet zomaar verkregen wordt en het volledige besef dat we ons waardig en respectvol als mens dienen te gedragen en onze naaste als minstens even belangrijk als onszelf te beschouwen, zullen ons sterken in het vertrouwen dat het doorgronden van de betekenis van het leven mogelijk is en daarmee het bereiken van de hoogste menselijke doelstellingen.
Bij het betreden van de weg naar verlichting dienen we onze eigen motivatie te kennen en verder te ontwikkelen naar het hoogste plan. Daarbij hebben we leidinggevende hulp nodig van een spirituele vriend of leraar (als gids, bewaker en bootsman).

Advies:
Lees voor dit weekend uit het boek de Inleiding en de eerste drie hoofdstukken

TWEEDE CURSUSWEEKEND -
ZATERDAG 8 EN ZONDAG 9 JUNI

De vergankelijkheid en de wrede staat van Samsara

Ieder mens beschikt over een intrinsieke Boeddha-natuur als de drijvende kracht. Door de wet van karma beschikken we bovendien over een kostbaar menselijk lichaam én we hebben het geluk gehad kennis te maken met een spirituele vriend.
Maar, zo vraagt Gampopa zich af, hoe komt het dan dat we de verlichting nog niet bereikt hebben?
We zijn in de macht geraakt van omstandigheden die het bereiken van de boeddha staat verhinderen en soms zelfs beletten. Dat zijn de gehechtheid aan zintuiglijke en zinnelijke ervaringen en genoegens in dit leven, we zijn zelfvoldaan en het ontbreekt ons aan kennis om onze onwetendheid op te heffen. Degene die luistert naar de wijze raadgevingen van

spirituele vrienden krijgt het volgende advies:

- Concentreer je aandacht op de vergankelijkheid van alles
- Besef dat de imperfecte staat van Samsara het logische gevolg is van ons eigen handelen
- Stimuleer de ontwikkeling van vrijgevigheid en mededogen
- Ontwikkelen je streven naar Verlichting

Dit weekend zal Lama de eerste twee punten nader toelichten.

Advies:
Lees vooraf uit het boek de hoofdstukken 4 en 5

DERDE CURSUSWEEKEND -
ZATERDAG 20 EN ZONDAG 21 JULI

Karma en de gevolgen. Liefdevolle Vriendelijkheid en Mededogen

Lama zal ons dit weekend nader uitleg geven over het begrip Karma en de wet van oorzaak en gevolg toelichten. In de oude geschriften komen we teksten tegen die ons al een beetje in de richting plaatsen:

- “De wereld is gemaakt en geproduceerd door Karma; wezens zijn daarvan het gevolg en zijn eruit ontstaan als motief”
- “De diversiteit van de wereld is ontstaan uit Karma”
- “Karma is motivatie en als gevolg daarvan de opgebouwde (gemotiveerde) houding”

De motivatie kan in dit laatste worden gezien als mentale activiteit en deze bouwt de (gemotiveerde) houding op die zich uit in lichamelijk en mondeling gedrag. Dat gedrag uit zich in heilzame, onheilzame en onbewuste acties. Het moge duidelijk zijn dat de gevolgen van de acties in het verlengde liggen van de oorzaken en ons zouden moeten aanzetten tot bewust en positief handelen. Hiertoe behoort het ontwikkelen van liefdadigheid/vrijgevigheid en mededogen naar de “ander”, in het besef dat de anderen talrijker in aantal zijn en hun positie niet mag lijden onder onze “zelfvoldane” gehechtheden.

Advies:
Lees vooraf uit het boek de hoofdstukken 6 en 7

VIERDE CURSUSWEEKEND -
ZATERDAG 21 EN ZONDAG 22 SEPTEMBER

Toevlucht nemen en het Streven naar Verlichting

Zoals eerder gesteld was Gampopa ervan overtuigd dat het bereiken van de verlichting voor iedereen mogelijk is. Voorwaarde is dan wel dat alle voorwaarden beschikbaar zijn en de reis wordt gemaakt door een gemotiveerde reiziger die een verlichte houding heeft aangenomen, doordrenkt is van dit ideaal en zijn leven bewust leidt naar deze bestemming.

In de eerste drie weekends zijn de contouren geschetst die tot inzicht en tot de ommekeer in ons leven kunnen leiden. Vanaf nu zal ons gedrag (de praktijk) en het gaan van de weg centraal staan en aan het begin van die weg staat Toevlucht nemen in de 3 juwelen.
Een begin ook van opbouwen, trainen en verder uitbouwen van het streven naar Verlichting.

Advies:
Lees vooraf uit het boek de hoofdstukken 8, 9 en 10

VIJFDE CURSUSWEEKEND -
ZATERDAG 19 EN ZONDAG 20 OKTOBER

De Zes Transcendente Deugden

De beoefening van de Zes Perfecte ofwel Transcendente deugden (paramita’s = “dat wat de overkant bereikt”) zal ons streven naar verlichting krachtiger maken en ons in staat stellen Samsara over te steken en Nirvana te bereiken. Deze Perfecte Deugden zijn

- Vrijgevigheid
- Ethisch gedrag
- Geduld
- Doorzettingsvermogen
- Meditatieve concentratie
- Wijsheid

Er is een grote mate van enthousiaste volharding nodig om deze deugden aan te leren en er wordt gezegd dat de eerste deug, vrijgevigheid de makkelijkste is en dat de laatst, wijsheid de resultante zal zijn van het succesvol doorlopen en het “eigen maken” van de andere deugden.
De volgorde waarin de deugden staan vermeld is geen willekeurige. In een logische onderlinge relatie vormt de één de basis voor de volgende en gaat het nivo van grof over naar subtiel en van het basale naar het meest verhevene.

Advies: Lees vooraf uit het boek het hoofdstuk 11

ZESDE CURSUSWEEKEND - ZATERDAG 16 EN ZONDAG 17 NOVEMBER

De Transcendente Deugd van Vrijgevigheid

Lama zal dit weekend gedetailleerde uitleg geven over de talloze aspecten verbonden met de Perfecte Deugd van Vrijgevigheid.

Advies: lees vooraf uit het boek hoofdstuk 12

In 2014 gaan we dan weer verder met het behandelen van de overige vijf Perfecte Deugden.

INSCHRIJVEN MAHAMOEDRA

Inschrijven kun je alleen op de hele meditatiecursus Mahamoedra en wanneer u de cursussen eraan voorafgaand heeft gevolgd (dus de Shinee basiscursus en de Lhaktong cursus).
Een hele cursus, omdat het het meest effectief is wanneer je alle onderrichtingen volgt.

De prijs voor een hele cursus (6 weekenden + afsluitende retraite) bedraagt € 686,50 (alles inbegrepen.) Dit is de prijs voor gewone leden.

Hebt U een **speciaal statuut** als “Aktief Lid” ,” Lid Weldoener” of heeft U een vervangend inkomen dan krijgt U de korting die past bij Uw statuut.

De mogelijkheid wordt geboden om het verschuldigde bedrag te voldoen in 3 termijnen en wel per 15 maart, per 15 juni en per 15 oktober 2013.

De inschrijvingen sluiten op 31 maart voor de cursus Mahamoedra

De inschrijving voor de cursus **Jewel Ornament Of Liberation** is per los weekend mogelijk.
De prijs p/weekend bedraagt € 81,- Het wordt aanbevolen de gehele cursus te volgen. Personen die voor het geheel willen boeken en op voorhand betalen, ontvangen een korting van 10% op de totaalprijs (486,- minus 49,- = 437,- euro) Dit is de prijs voor gewone leden

Heeft U een **speciaal statuut** als “Aktief Lid” ,” Lid Weldoener” of heeft U een vervangend inkomen dan krijgt U de korting die past bij Uw statuut.

Inschrijving bij voorkeur via onze website: **www.tibetaans-instituut.org**

INDIVIDUELE RETRAITES

De inspirerende energie van de polder: Waar kun je beter een individuele retraite doen dan in het Naropa Instituut. Je hoeft er niet voor naar het buitenland en je vindt er alles wat je wilt. Het open Zeeuwse landschap, stilte, geen geruis van verkeer. Schone en zilte zeelucht. Voel de zeewind door je haren als je tussendoor even de dijk afwandelt.

Dit is de ultieme manier om alles in stilte en afzondering beter te leren doorgronden. Om daarna nog beter in de samenleving te kunnen functioneren. Voor de ware beoefenaar een aanrader. Helemaal wanneer je het zo weet te plannen, dat een van onze Lama’s in het Naropa Instituut verblijft!

De retraite-unit is weliswaar sober, maar van alles voorzien. Je kunt er zélf koken of je kunt gebruik maken van de maaltijden uit onze keuken.



Wie een retraite wil doen, moet lid te zijn van een boeddhistische organisatie en met een serieuze meditatiepraktijk bezig zijn. Die moet men op eigen kracht kunnen uitoefenen, omdat ons instituut geen begeleiding levert. Voorafgaand aan een retraite kan gevraagd worden om nadere informatie en/of een kennismakingsgesprek.
Bel voor alle verdere informatie **0117-39 69 69**.

Praktische inlichtingen
Naropa Instituut

Bijdragen	
Cursus/voordracht/onderricht	€ 18 per dag
Meditatie	€ 2

Overnachting	
Standaardkamer	€ 9 p.p.p.n.
1-pers. Kamer	€ 15 p.p.p.n.
Lakenpakket per persoon	€ 9

Gelieve een kussensloop en lakens/slaapzak mee te brengen indien u geen lakenpakket huurt.

Maaltijden	
Ontbijt	€ 5
Middagmaal	€ 12,5
Avondeten	€ 6

INSCHRIJVING EN BETALING VOOR DE CURSUSSEN

Inschrijven voor een cursus gebeurt bij voorkeur via het online inschrijfformulier op onze website **www.tibetaans-instituut.org**.

Om de cursussen optimaal te kunnen organiseren en administratief te kunnen verwerken (aankoop van voeding, verdeling van de kamers etc.), vragen wij u de **volledige bijdrage** bij inschrijving over te maken

In Nederland: op bankrekening nummer 97.25.37.961
Vanuit het buitenland:
IBAN NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC ABNANL2A
op naam van het Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, NL-4506 HL Cadzand.

Uw inschrijving is pas geldig zodra wij uw betaling hebben ontvangen.
Gelieve bij elke overschrijving duidelijk de reden van betaling te vermelden: onderwerp van de cursus, gift, soort lidmaatschap, e.d.

ANNULERINGSPROCEDURE (GEWIJZIGD)

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving te annuleren, dienen de volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per e-mail) bevestigd te worden aan het secretariaat.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald.

Bij annulering tussen 30 en 12 dagen voor aanvang van de cursus is een vergoeding verschuldigd van **50% van de volledige deelnameprijs.**
Bij annulering binnen 11 dagen voor aanvang van de cursus is **de volledige deelnameprijs** verschuldigd.

Om misverstanden te vermijden is de annulering pas geldig wanneer u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt, met vermelding van de aanvaarding van de annulering.

Afwezigheid en vroegtijdig vertrek worden niet gecompenseerd







NALANDA INSTITUUT BRUSSEL

Elke maandag- en dinsdagavond vinden er in het Nalanda Instituut begeleide stille meditaties plaats, soms voorafgegaan door raadgevingen voor beginners.
Elke woensdagavond zijn er pudja's, regelmatig gevolgd door een onderricht door één van de Lama's. Deze onderrichtingen worden voorlopig niet naar het Nederlands vertaald.
Hetzelfde onderwerp wordt immers meestal de dag nadien, op donderdagavond, in het Tibetaans Instituut in Schoten behandeld.

Het Nalanda Instituut ontvangt tevens groepen voor een geleid bezoek, al of niet gecombineerd met een voordracht 'Inleiding tot het boeddhisme'. Dit kan ook voor Nederlandstalige groepen worden georganiseerd.

Voor meer gedetailleerde informatie over de activiteiten in het Nalanda Instituut verwijzen wij u graag naar de Franstalige website (**www.institut-tibetain.org**).

PROGRAMMA SAMENWERKINGS-VERBANDEN

3

BRUG DER WIJSHEID
KORTRIJK

MEDITEREN BIJ BRUG DER WIJSHEID

Brug der Wijsheid is een samenwerkingsverband met het Tibetaans Instituut en werd in 2002 door de stad Kortrijk als culturele vereniging erkend.
Twee maal per maand bieden wij in West-Vlaanderen de gelegenheid om in een groep te mediteren. We richten ons zowel naar beginners als naar gevorderden. De meditaties worden geleid op basis van de raadgevingen en richtlijnen van de Lama's verbonden aan het Tibetaans Instituut.
De avonden vinden afwisselend plaats in Marke en Oostnieuwkerke. Gelieve daarom ten laatste één dag vooraf een seintje te geven om uw aanwezigheid aan te kondigen. Dat kan via telefoon, e-mail of via het aanmeldingsformulier op de website.

HOE ZIET EEN MEDITATIE-AVOND ERUIT?

- 18u30: introductiesessie (enkel in Marke, na voorafgaande afspraak)
- 19u00 - 19u15: onthaal
- 19u15 - 19u.45: stille meditatie ('Shinee')
- 19u45 - 20u.00: pauze / vraagstelling
- 20u00 - 20u.30: stille meditatie
- 20u30: in stilte vertrekken

Voor wie voor het eerst komt en/of nog geen ervaring met meditatiepraktijk heeft, voorzien we op de locatie in Marke om 18u30 een introductie. Daarna kan men aansluiten bij de meditatiesessies vanaf 19u.15. Wenst u een introductie bij te wonen, vink in het aanmeldingsformulier op de website het overeenstemmende vakje aan, of neem in elk geval even vooraf contact op.

PROGRAMMA 2013

Op donderdag
10/01, 07/02, 07/03, 11/04, 02/05, 20/06
12/09, 03/10, 07/11, 05/12

Chantal Verspaille
Hullekenstraat 5
8510 MARKE
056 20 41 24



Op dinsdag
22/01, 19/02, 19/03, 16/04, 21/05,
18/06, 24/09, 22/10, 19/11, 17/12.

Jan D'hulster
Roeselarestraat 117
8840 OOSTNIEUWKERKE
0496 76 28 66



Wie een eigen meditatiekussen- of bankje heeft, kan dit meebrengen.

Bijdrage in de kosten: € 2

Info en inschrijving :
www.tibetaans-instituut.org/brug-der-wijsheid, of mail naar brug.der.wijsheid@skynet.be

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG
MAASTRICHT, NEDERLAND

Stichting Tibetaans Boeddhisme Limburg (TBL) bestaat uit vrijwilligers en mensen die het boeddhisme een warm hart toedragen. TBL wil door middel van het organiseren van verschillende activiteiten in Nederlands Limburg een entree bieden tot de boeddhistische levensbeschouwing en in het bijzonder tot het instituut Yeunten Ling, België.

MAANDELIJKSE MEDITATIE EN FILOSOFIE BIJEENKOMSTEN

Twee keer per maand komen we samen om te mediteren. We starten de avond met een inleiding van ongeveer 15 minuten waarin kort wordt ingegaan op het boeddhistisch gedachtegoed en meditatie suggesties worden aangedragen. Daarna mediteren we 45 minuten in stilte met een meditatie vorm die men zelf kiest. Dit is geen cursus, er wordt verondersteld reeds te kunnen mediteren. Er is voorzien in kussens en stoelen, maar neem gerust je eigen kussen mee wanneer je dit prettig vindt.
Elke maand is er ook een bijeenkomst van ongeveer anderhalf uur waarin na een stukje uitleg, gediscussieerd wordt en dieper wordt ingegaan op het boeddhistische gedachtegoed. De avonden zijn zo opgezet dat ze voor iedereen toegankelijk zijn. De tekst op onze site vormt de leidraad voor de bijeenkomst.
Iedereen is welkom op deze bijeenkomsten die telkens om 20.00 uur beginnen en plaatsvinden in het Mondiaal Centrum, Cortenstraat 4, Maastricht (gratis parkeren rondom nabij gelegen stadspark). Er wordt een bijdrage gevraagd van €2,-

CURSUSSEN INLEIDING IN DE TIBETAANS BOEDDHISTISCHE MEDITATIE (DATE?)

Zowel voor en na de zomer is er een cursus inleiding in de Tibetaans boeddhistische meditatie. In 10 bijeenkomsten wordt er aandacht besteed aan een juiste houding, ademhaling en komen verschillende boeddhistische meditatie technieken aan bod.
Uit de praktijk blijkt dat deze cursus geschikt is voor zowel beginners alsook voor mensen die reeds enige ervaring hebben met andere vormen van meditatie. Elke les duurt een uur, kennis over het hoe en waarom van meditatie wordt afgewisseld met beoefening en elke week wordt het huiswerk samen met een samenvatting per mail toegezonden. Driemaal wordt er een uurtje nagepraat met de medecursisten (dit is vrijblijvend). Kosten voor de 10 lessen inclusief (les)materieel is €125,-

STICHTING TIBETAANS BOEDDHISME LIMBURG

2 LEZINGEN EN MEDITATIE OEFENDAG DOOR 2 LAMA'S



We zijn opgetogen dat ook dit jaar lesgegeven zal worden door de Lama's bij TBL! Lama Tashi Nyima komt 2 avonden naar Maastricht om ons te onderwijzen op de Universiteit te Maastricht. **Op maandag 11 maart en donderdag 16 mei** zal hij om 20 uur aanwezig zijn om ons te introduceren in de boeddhistische filosofie of om onze kennis ervan te verdiepen. En Lama Zeupa is enthousiast om een hele dag met ons door te brengen in de Natuurtuinen Jekerdal. Op deze manier hebben we meer tijd voor uitleg

over de wisselwerking van de geest en ons fysieke welzijn. Ook is er zo tijd om oefeningen te doen om ons welzijn positief te stimuleren. **Zaterdag 19 oktober** is er zowel in de ochtend als in de middag theorie in combinatie met oefeningen. En in de pauze is er een gezamenlijke lunch.

7DE BOEDDHISTISCH FILMFESTIVAL

Bij het ter persen gaan van deze Kunchab, was het programma van deze 7de editie van het Boeddhistisch Filmfestival niet bekend. In het najaar van 2013 zal er in het Filmtheater Lumière te Maastricht weer een diversiteit van boeddhistisch geïnspireerde films vertoond worden. Het actuele nieuws, welke gasten aanwezig zijn of welke (wereld)premières vertoond zullen worden, staat op onze site!

VRIJWILLIGERS ACTIVITEITEN

We vinden het belangrijk en gezellig om met gelijkgestemden regelmatig samen te komen om diverse activiteiten te ondernemen en het programma van TBL te ondersteunen. De aangemelde vrijwilligers variëren in leeftijd van jong tot oud en hebben diverse achtergronden maar dezelfde interesse om zich te verdiepen in het boeddhisme. Wil je je aansluiten? Dan geef je op via de site voor de vrijwilligersnieuwsbrief, meld je aan voor het vrijwilligersforum en lees vrijblijvend over onze activiteiten door en voor vrijwilligers.

BLIJF OP DE HOOGTE VAN TBL ACTIVITEITEN

Tijdens het filmfestival maak je als ontvanger van de TBL e-nieuwsbrief kans op gratis bioscoopkaartjes. In deze digitale nieuwsbrief wordt elke maand het laatste nieuws en maandprogramma bekend gemaakt. Via onze website kun je je hiervoor inschrijven.

www.tibetaans-boeddhisme.eu
www.facebook.com/Tibetaans.Boeddhisme
www.twitter.com/TBLimburg

Tot ziens bij een van onze activiteiten!

UW STEUN
IS BELANGRIJK

4

STEUNACTIE TEMPEL
€ 108 DONATEUR

Wij spreken onze waardering uit voor de deelnemers aan de € 108 donateuractie. Zij bieden een substantiële steun bij de maandelijkse terugbetalingen aan de bank.

Wij willen ook dit jaar weer een oproep doen. De huidige situatie: 325 personen hebben zich voor een totaal van +/- 357 x 108 euro per jaar geëngageerd. Dit betekent een bedrag van +/- 3.213 euro per maand.
Dit inschrijfformulier is een uitnodiging om u aan te sluiten bij deze actie.
Elke gift is fiscaal aftrekbaar (vanaf ten minste € 40 per kalenderjaar in België) als u van onderstaande bankgegevens gebruik maakt.
Donateurs die geen fiscaal attest wensen, kunnen het rekeningnummer van het centrum van hun keuze gebruiken. (U vindt alle gegevens terug op de achterflap van dit magazine.)

Van harte dank voor uw steun.

Aanmelding voor giften met fiscaal attest in België en Nederland		
Naam & Voornaam:		m / v
Adres:		Nr.:
Postcode:	Plaats:	
Telefoonnummer:		
E-mailadres:		
Bankrekeningnummer:		

Ik wens de tempel te steunen met een schenking van : .... x 108 euro per jaar

Betaling ❑ .... euro per maand
❑ .... euro per jaar

Periode ❑ eenmalig
❑ 5 jaar
❑ 10 jaar

Ik doe de maandelijkse/jaarlijkse betaling door middel van:

❑ *een doorlopende opdracht:* u neemt zelf contact op met uw bankinstelling en geeft een betalingsopdracht, onder vermelding van: tempel donateur, ten name van
* *België:* IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten
* *Nederland:* IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

❑ een *domiciliëring- of incassobetaling:* u geeft aan het Tibetaans Instituut te Schoten (voor België) of aan het Naropa Instituut (voor Nederland) de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden. U dient dit inschrijfformulier ondertekend te versturen naar het betrokken instituut.

(Ik blijf gerechtigd deze doorlopende opdracht tussentijds stop te zetten)

Datum.. Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

Dringende actie : "hulp voor het dak van het kasteel"

HIERBIJ WILLEN WE EEN BEROEP DOEN OP UW VRIJGEVIGHEID OMDAT ER IN 2013 EEN PAAR BELANGRIJKE INGREPEN NOODZAKELIJK ZIJN

Hierbij willen we een beroep doen op Uw vrijgevigheid omdat er in 2013 een paar belangrijke ingrepen noodzakelijk zijn
Buiten de afbetalingen aan de bank ten bedrage van 19423 € per maand zijn er ook belangrijke werken uit te voeren aan het dak :het zinken gedeelte, lood, dakbedekking en vensteropeningen zijn in erbarmelijke staat. Door vochtinfiltratie bestaat het gevaar dat het hele houten gebinte wordt aangetast. Noodreparaties werden uitgevoerd in 2002, maar we voorzien een kostenplaatje, een investering van ruim 40000 € in 2013
Onze erkentelijkheid zou groot zijn indien U ons door een gift of een maandelijkse bijdrage zou kunnen helpen , temeer we nu een moeilijke periode doormaken. Uw giften zijn van levensbelang voor Yeunten Ling !

Daarenboven verheugen we ons met de inspanningen die tot nu toe geleverd zijn. Iedereen die de infrastructuur van onze 4 centra gebruikt en bezoekt is eensgezind over het feit dat Yeunten Ling een wonderbaarlijke plek van de Dharma is geworden.
Indien U , zelfs slechts voor één jaar een regelmatige of maandelijkse gift zou willen doen, dan zouden al deze giften samen de taak van de Lama's en het bestuur daadwerkelijk verlichten en een
Het bestuur en de Lama's danken U voor Uw vrijgevigheid !
Gelieve « hulp voor het dak » te vermelden op uw storting.

BEDANKT VOOR UW STEUN !

FISCAAL ATTEST VOOR UW SCHENKING

Voor uw giften in 2012 en 2013 aan het **instituut in Schoten** ontvangt u een fiscaal attest einde februari 2013 of 2014.
Onze Nederlandse vrienden kunnen een fiscaal verrekenbare gift doen aan het Naropa Instituut te Cadzand op rekening: 97.25.37.961 onder vermelding GIFT MANDALA 2013 . Het Naropa Instituut zal de ontvangen giften verder leiden. Onze hartelijke dank voor Uw steun
Wij hopen dat u ons wilt blijven steunen. Uw bijdrage is van levensbelang voor de hele mandala.

Alle financiële bewegingen worden door het bestuur van de vier instituten en door onze eerwaarde Lama's nauwkeurig gevolgd. Laat uw gulle hart spreken.

Hartelijk dank voor uw vertrouwen in onze werking.

BANKGEGEVENS

In België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

In Nederland:
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand

Als u vragen hebt over giften en legaten, neem dan contact op met lea.vanrompay@tibinst.org



UW SCHENKING ZONDER FISCAAL ATTEST

Gelieve de bank rekening van Yeunten Ling te gebruiken:
IBAN BE 39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB.

ALGEMENE INLICHTINGEN

5

ONLINE INSCHRIJVEN

Met een persoonlijk paswoord dat gekoppeld is aan uw e-mailadres, kunt u zich via onze website zelf inschrijven voor cursussen, uw lidmaatschap aanvragen, donaties doen en uw gegevens aanpassen.
Een van de voordelen is dat u online de keuzes kunt aanduiden met betrekking tot uw verblijf tijdens een cursus.
De betaling zelf gebeurt vooralsnog niet rechtstreeks via het web, maar via bankoverschrijving of aan de balie van onze centra.

HOE SCHRIJFT U ZICH IN?

- Ga direct naar **Inloggen** (op de homepage van onze website) of klik op **Inschrijfformulier**, dat vermeld staat onder iedere cursusomschrijving.
- Het dialoogvenster **Login informatie** verschijnt.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per mail.
- U vult het paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U SCHRIJFT ZICH IN VOOR DE EERSTE KEER, MAAR U ONTVANGT GEEN MAIL MET PASWOORD

- Dat is omdat u nog niet bij ons geregistreerd staat of omdat u geregistreerd staat met een ander of zonder e-mailadres.
- Klik dan op **Registreren** en volg de voorgestelde stappen.
- Binnen de twee dagen ontvangt u het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden.**
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR BENT HET VERGETEN

- U vult uw e-mailadres in en klikt op **Paswoord vergeten?**
- U ontvangt automatisch het paswoord per e-mail.
- U vult uw e-mailadres en paswoord in en klikt op **Aanmelden**.
- Nu kunt u zich inschrijven.

U KREEG VROEGER AL EEN PASWOORD, MAAR U HEBT NU EEN ANDER E-MAILADRES

- Klik op **Aanmelden** met uw oud e-mailadres en paswoord.
- Wijzig uw e-mailadres (en desgewenst uw paswoord) bij uw gegevens.
- Nu kunt u zich inschrijven op basis van de nieuwe gegevens.

ANNULERINGS-PROCEDURE

Indien een cursist door omstandigheden gedwongen wordt zijn inschrijving annuleren, dienen volgende procedures in acht te worden genomen:

1. De annulering dient schriftelijk (bij voorkeur per email) bevestigd te worden aan het secretariaat van het desbetreffende instituut.
2. Bij annulering van de inschrijving tot 30 dagen voor aanvang van de cursus wordt de betaalde bijdrage volledig terugbetaald. Bij annulering tussen 30 dagen en 12 dagen voor aanvang van de cursus, is een vergoeding verschuldigd van **50 % van de volledige deelnameprijs.** Bij annulering tussen de 11de dag en de aanvang van de cursus, is de **volledige deelnameprijs** verschuldigd en kunnen wij helaas niets terugbetalen. Om misverstanden te vermijden is de annulering slechts geldig zo u een uitdrukkelijk ontvangstbericht krijgt met vermelding van de aanvaarding van de annulering. Afwezigheid evenals vroegtijdig vertrek tijdens de cursus worden niet gecompenseerd.

BIJDRAGE LIDMAATSCHAP 2013

GRAAG UW AANDACHT VOOR DE HERNIEUWING VAN UW LIDMAATSCHAP VOOR 2013

Naar jaarlijkse gewoonte wordt u uitgenodigd om uw lidmaatschap te hernieuwen voor het volgende kalenderjaar. Hartelijk dank voor uw trouwe bijdrage en steun.

U kunt zich opgeven als **gewoon lid** (Member) voor 30 euro, **actief lid** (Member-A) voor 150 euro of **lid weldoener** (Member-B) voor 300 euro voor een heel kalenderjaar. Het lidmaatschap is persoonsgebonden en geldt dus niet voor een koppel of een echtpaar.

Door lid te blijven/worden ondersteunt u, samen met meer dan duizend andere beoefenaars en geïnteresseerden, de werking van onze centra in België en Nederland.
Dankzij het lidmaatschap kunnen we de programmakosten laag houden zodat meer mensen kunnen deelnemen.

Samen staan we garant voor de voortzetting van de kostbare onderrichtingen en begeleiding door onze leraren, een ononderbroken overdracht van mededogen en liefdevolle vriendelijkheid voor alle levende wezens.

VANAF 2013 GELDEN VOLGENDE WIJZIGINGEN:

- Het volledige lidmaatschap is niet vereist wanneer u gebruikt wenst te maken van onze activiteiten. Het wordt echter altijd op prijs gesteld en biedt u ook enkele voordelen (zie hieronder).
- Voor niet-leden wordt bij weekend- en meerdaagse programma's een daglidmaatschap van 5 euro/dag aangerekend bovenop de cursusbijdrage.
- De basisprijzen van 2012 blijven in hoofdzaak gehanteerd. Om de hogere kosten toch enigszins op te vangen wordt een verhoging van 2 euro per residentiële weekendcursus in Yeunten Ling en Naropa toegepast.

BIJKOMENDE VOORDELEN VERBONDEN AAN HET LIDMAATSCHAP:

1. U kunt lid worden bij het centrum van uw keuze en bent automatisch lid van de vier centra.
2. U geniet van een korting van 5 euro / dag in vergelijking met de niet-leden voor de cursusbijdrage (18 euro in plaats van 23 euro / dag).
3. Alle leden betalen een gereduceerde bijdrage voor avondvoordrachten.
4. Op de bijdrage voor onderricht/cursus is er een korting voor ACTIEVE leden (10 %) en leden WELDOENER (20 %).
5. Leden met een vervangingsinkomen/uitkering of WIGW-statuut, gepensioneerde leden, kinderen (tot 18 jaar) van leden en leden-studenten ontvangen een korting van 25 % op de bijdrage voor onderricht/cursus én verblijf (in een standaardkamer, supplementen of extra's niet inbegrepen). Wie recht heeft op deze korting wordt verzocht dit statuut vooraf aan te vragen bij het instituut. Dit hoeft slecht één keer te gebeuren en wordt in uw gegevens opgeslagen. Gelieve een officieel bewijs te geven en een wijziging in uw statuut altijd te melden.

Betaling van uw bijdrage graag vóór 15 februari 2013. Tot die datum wordt u bij een inschrijving langs de website als lid 'herkend'.

België:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Tibetaans Instituut te Schoten

Nederland:
Rekeningnummer 97.25.37.961
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB
op naam van het Naropa Instituut te Cadzand
(lidmaatschapsbijdrage is in Nederland fiscaal aftrekbaar)

Met vermelding van: **uw relatienummer** + Member **of** Member-A **of** Member-B

INSCHRIJFFORMULIER VOOR NIEUWE LEDEN

U betaalt uw lidmaatschap best vooraleer u zich via de website inschrijft voor een cursus. Zo geniet u bij de inschrijving dadelijk van de ledenprijs.

Een inschrijfformulier voor nieuwe leden vindt u ook op onze website.

Naam & Voornaam: m / v

Adres: Nr.:

Postcode: Plaats:

Telefoon:

Mailadres:

Ik wens mij in te schrijven als:
❑ gewoon lid (Member) € 30
❑ actief lid (Member-A) € 150 (of € 12,50 per maand)
❑ lid weldoener (Member-B) € 300 (of € 25 per maand)

Ik betaal de bijdrage:
❑ per jaar
❑ per maand (alleen voor actief lid of lid weldoener)

Betaalmethode
❑ *contante betaling* in het Instituut van mijn keuze
❑ een *overschrijving* of een *doorlopende opdracht*:
IBAN: BE63 2200 4930 2308 - BIC: GEBA BE BB t.n.v. het Tibetaans Instituut in Schoten
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 - BIC: ABNANL2A t.n.v. het Naropa Instituut in Cadzand
❑ een *machtiging voor domiciliëring/incasso*: u geeft aan het Instituut de volmacht om de doorlopende overboekingen rechtstreeks aan uw bank aan te bieden
België: aan het Tibetaans Instituut in Schoten
Nederland: aan het Naropa Instituut in Cadzand
(U blijft gerechtigd deze machtiging tussentijds stop te zetten.)

Datum.. Handtekening: ....
Alleen bij domiciliëring of incasso

U stuurt dit formulier per post of per fax terug naar het Tibetaans Instituut in Schoten of naar het Naropa Instituut in Cadzand, of vult het in op onze website.

REISWEG

HOE BEREIKT U HET YEUNTEN LING INSTITUUT IN HUY?

- **Met de auto** vanuit Brussel moet u ongeveer 50 minuten rekenen.
  U neemt de autosnelweg E 411, richting Namen. Dan neemt u de E 42 richting Luik (Liège), afrit 8 Huy-Héron. Nu volgt u de richting Huy. Aan de rotonde rijdt u rechtdoor de Maas over. Dan komen er kort na elkaar twee rotondes. U volgt richting Huy. U rijdt langs de Maas tot in de stad. In Huy slaat u bij de eerste rotonde rechtsaf, richting Hamoir. Bij de volgende rotonde linksaf, richting Hamoir. Deze weg ongeveer 700 meter volgen; u passeert hierbij een benzinestation (OCTA+) aan de rechterkant. Even verder, bij de tweede straat links, ziet u een wegwijzer 'Institut Tibétain'. Hier linksaf slaan, in de rue Les Golettes. Na ongeveer 500 meter wijst een bord 'Institut Tibétain' naar rechts. Vervolgens de tweede afslag naar links nemen: een dreef met kastanjebomen, promenade St.-Jean l'Agneau. Deze dreef komt uit op de toegangsweg naar het instituut. U bent er!
- **Met de trein** neemt u Brussel-Namen-Luik en stapt u af in het station van Huy. Daar kunt u de bus nemen of een taxi. U vraagt aan de taxichauffeur de speciale prijs voor het Tibetaans Instituut.
- **Met de bus**
  Van maandag tot vrijdag: bus 97 aan het station tot Rue Les Golettes en dan nog 19 minuten wandelen tot Yeunten Ling (opletten want niet alle bussen 97 stoppen aan Les Golettes).
  Op zaterdag: bus 9 tot aan de Pont de l'Europe en daar overstappen op bus 103 tot aan Bonne Espérance, vervolgens een 10-tal minuten wandelen tot Yeunten Ling.
  Op zondag: geen bussen

HOE BEREIKT U HET NALANDA INSTITUUT IN BRUSSEL?

- **Met de metro** stapt u af aan het station Mérode. U gaat te voet langs het Jubelpark aan de rechterkant en u neemt de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de trein** stapt u af in het centraal station en neemt u de metro richting Hermann Debroux of Stockel. U stapt af aan het station Mérode.
- **Met de auto** uit het zuiden van het land: via het Maarschalk Montgomeryplein neemt u de Tervurenlaan richting Centrum; ga niet in de tunnel; aan het einde van deze laan draait u naar rechts en rijdt u langs het Jubelpark; dan neemt u de Ridderschapslaan. De tweede straat rechts op deze laan is de Olmstraat.
- **Met de auto,** uit het noorden van het land: afslag Ring vlak na Zaventem. Op de Cortenberghlaan gaat u ter hoogte van het Jubelpark naar links. De derde straat links is de Ridderschapslaan, de tweede rechts is de Olmstraat.
- Parking: bij grote drukte kunt u uw wagen parkeren in de buurt van het Jubelpark.

HOE BEREIKT U HET TIBETAANS INSTITUUT IN SCHOTEN?

- **Met de auto vanuit Antwerpen of Brussel:** volg de Antwerpse ring, richting Breda. Neem de afrit Deurne-Sportpaleis en draai rechtsaf. Volg de Bisschoppenhoflaan over een afstand van 4 km. Aan het kruispunt waar zich aan de rechterkant een Quick Drive-in bevindt, gaat u linksaf over de Hoogmolenbrug. Volg de Braamstraat tot aan het T-kruispunt. Dan even links en onmiddellijk weer rechtsaf, de Leo Van Hullebuschstraat in. Aan het verkeersbord 'verboden in te rijden' linksaf. Nadien onmiddellijk rechts, en dan weer links en rechts. U bent in de Kruispadstraat! Er zijn enkele parkeerplaatsen aan het instituut zelf. Iets verderop kan u parkeren op parking 't Ven. Het instituut bevindt zich op 2 minuten lopen.
  Als er in het Sportpaleis een of andere activiteit gaande is, kan u wel problemen hebben om tijdig ter plaatse te zijn. In dit geval volgt u deze weg: Volg de Ring richting Breda. Blijf daarbij zoveel mogelijk op de linkse rijstroken. Verlaat de Ring aan knooppunt 'Kleine Bareel', volg richting Schoten. U komt aan de Bredabaan, daar rechtsaf. Aan de verkeerslichten ga je linksaf (Horstebaan). Aan het volgende kruispunt met verkeerslichten rechtdoor tot aan het verkeersbord 'Verboden richting voor iedere bestuurder'. Hier moet u rechtsaf (C. Neutjesstraat). Aan het rond punt linksaf. Aan de verkeerslichten rechtdoor en vervolgens linksaf, rond het Marktplein. U rijdt onder de boog en dan onmiddellijk rechtsaf (Zamenhoflaan). Op het einde links en vervolgens rechtsaf (Rodeborgstraat). Aan de volgende verkeerslichten schuin rechts (wegwijzer parking 't Ven). U bent nu in de Kruispadstraat.
- **Met de auto vanuit Hasselt:** afslag Wommelgem, richting Wijnegem. Bij het kruispunt 'shoppingcenter' rechtdoor, volgende kruispunt links, volgende kruispunt rechts over de Hoogmolenbrug. Zie verder hierboven.
- **Met de auto vanuit Breda:** neem de afslag St.-Job-in-'t-Goor op de E19. Aan de verkeerslichten neemt u richting Schoten. Aan de derde verkeerslichten, na 6 km, volgt u de aanduiding Schoten Centrum-Noord, en daarna bij de derde verkeerslichten schuin naar links (Kruispadstraat).
- **Per bus**: neem in Antwerpen op het Rooseveltplein bus 610 of 620, 621 op perron 10 of 11. Vraag naar de halte dichtbij de Kruispadstraat..

ROUTEBESCHRIJVING NAAR HET NAROPA INSTITUUT TE CADZAND, NEDERLAND

- **Vanuit Brussel:** Neem de E 40 richting kust. Verlaat de E 40 aan afrit 11 (Aalter). Volg de N 44 tot Maldegem, vandaar de N 49 richting Knokke. Ter hoogte van Westkapelle rechtsaf richting Sluis (N376). Na ongeveer 1 km afslaan naar links, richting Retranchement – Cadzand. Na 1,9 km bij de rotonde verder naar Retranchement (2,5 km). Door Retranchement rijden, voorbij de molen. Volg de weg naar Cadzand. Na 2,5 km, aan het T-punt bij Cadzand, naar rechts afslaan, en voor de molen naar links de Ringdijk Noord (Cadzand Bad) 300 m volgen. De eerste afslag naar rechts is de Vierhonderdpolderdijk, die na 150 m naar rechts afbuigt. Na 1,9 km, op het einde van deze weg, ligt links het Naropa Instituut
- **Vanuit Antwerpen:** via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke. Te Westkapelle rechtsaf en volgen zoals hierboven beschreven.
- **Vanuit Kortrijk:** via A 17 richting Brugge, E 40 kruisen en verder volgen zoals boven beschreven..
- **Vanuit Nederland:**
  Via Goes: A 58, via tunnel (TOL) richting Terneuzen/Oostburg. Dan via Schoondijke, bij de rotonde naar links richting Oostburg, 2de rotonde naar rechts via Zuidzande naar Cadzand. Bij de 1ste rotonde naar rechts richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg oprijden. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Via Bergen op Zoom: A12 richting Antwerpen, volg 'Gent - Brugge' via Liefkenshoek-toltunnel , via de expresweg E 34/N 49 naar Knokke tot aan Westkapelle. Via Breda: Volg de Antwerpse ring via de Kennedytunnel, dan richting Knokke/ Brugge via E 34/N 49). Nadien zoals boven.
- **Met het openbaar vervoer:**
  Vanaf Vlissingen station: Met fast ferry naar Breskens. OPGELET enkel voetgangers en fietsers! Te Breskens aan de ferry terminal de bus nemen naar Oostburg en/of Brugge, lijn 3. Vraag halte 'Potjes' te Cadzand. Vanaf rotonde bij de halte 500 m stappen, eerst 20m richting Breskens en onmiddellijk naar links de parallelweg nemen. De eerste weg links is de Vierhonderdpolderdijk. Vraag aan de chauffeur om de richting aan te geven. De eerste bus vertrekt om 07.12 uur, daarna om 09.20 uur, elke 2 uur. De laatste bus vertrekt om 19.20 uur. De gegeven tijden zijn NIET bindend daar deze voor het winterseizoen gelden en soms kunnen wisselen!
  Vanaf het station Brugge: U neemt de bus "Veolia"of "De Lijn" naar Sluis. Ieder uur vertrekt een bus om .. uur 59 min. De eerste bus is om 6.59 uur. U stapt uit in Sluis – Sint Annastraat (VVV-kantoor) als u een taxi verder wilt nemen. U komt daar aan om .. 37 min. U belt minstens 1 uur vooraf (kan ook de dag voordien) de Taxi Zeeuws-Vlaanderen 0031 (0)115 497 300 voor vervoer van Sluis naar het Naropa Instituut. De rit kost 14.00 Euro. Zondag belt u minstens 1 uur voor vertrek voor de rit met Taxi Zeeuws-Vlaanderen van het Instituut naar Sluis. Indien u met de bus verder gaat dan uitstappen in Sluis halte Ridderstraat en overstappen op andere bus naar Cadzand halte "potjes".
  Vanaf het station Knokke: U neemt de bus naar Westkapelle. Hier stapt u over op een andere bus naar Sluis, halte Ridderstraat. Weer overstappen op een andere bus naar Cadzand, halte "Potjes".

KALENDER 2013

JANUARI 2013

Maandag 7	Brussel	Stille meditatie
Maandag 7	Schoten	Aanroeping van de Lama & stille meditatie
Dinsdag 8	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 9	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 9	Schoten	Namiddag meditatie
Donderdag 10	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 10	Marke	Meditatie
Maandag 14	Brussel	Stille meditatie
Maandag 14	Schoten	Stille meditatie
Maandag 14 t/m 10/02	Cadzand	individuele retraite voor Sangha leden
Dinsdag 15	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 16	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 17	Schoten	Mahakala & stille meditatie
Zaterdag 19 & Zondag 20	Huy	Inleiding in het boeddhisme (fr), Viviane Vandormael
Maandag 21	Brussel	Stille meditatie
Maandag 21	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 22	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 22	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 23	Brussel	Inleiding in het boeddhisme, Monique De Knop
Donderdag 24	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Zondag 27	Huy	Ritueel van volle maan
Zondag 27	Brussel	Onderricht: Qu'est-ce qui passe d'une vie à l'autre, Philippe Cornu
Maandag 28	Brussel	Stille meditatie
Maandag 28	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 29	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 30	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 30	Brussel	Onderricht: relaxo, Michèle Quintin
Donderdag 30	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

FEBRUARI 2013

Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Tai Chi , Nello Mauro
Zaterdag 2 en zondag 3	Huy	Inleiding in het boeddhisme (fr), Viviane Vandormael
Zondag 3	Brussel	Yoga workshop
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 5	Schoten	Aanroeping van de Lama & stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie, Jan janssen
Woensdag 6	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Woensdag 6	Schoten	Namiddag meditatie
Donderdag 7 t/m zaterdag 9	Huy	Mahakala
Donderdag 7	Schoten	Meditatie van Tchenrezig

Donderdag 7	Marke	Meditatie
Zondag 10	Brussel	Caractéristiques du bouddhisme tibétain, Lama Tashi Nyima
Maandag 11	Huy	Losar
Maandag 11 t/m woensdag 13	Huy	Recitatie van de Mani
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Schoten	Mahakala en meditatie van Tchenrezig
Vrijdag 15	Orval	Stille meditatie
Zaterdag 16 t/m zondag 17	Huy	Losar weekend
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie, Jan Janssen
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 20	Brussel	Losar
Donderdag 21	Schoten	Losar
Zaterdag23 t/m zondag 24	Huy	Tibetaanse taal 1, beginnelingen + gevorderden
Maandag 25	Huy	Ritueel van volle maan
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25 Dinsdag 26	Schoten Brussel	Stille meditatie Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Schoten	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 28	Brussel	Relaxothérapie 2

Maart 2013

Vrijdag 1 t/m zondag 3	Huy	Recitatie Sangyee Menla mantra
Vrijdag 1 t/m zondag 3	Huy	Formation en aumônerie
Zondag 3	Brussel	Yoga workshop
Maandag 4	Brussel	Stille meditatie
Maandag 4	Schoten	Aanroeping van de Lama & stille meditatie
Dinsdag 5	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 6	Brussel	Tchenrezig Onderricht
Woensdag 6	Schoten	Namiddag meditatie
Donderdag 7	Schoten	Onderricht 'Liefde en mededogen'
Donderdag 7	Marke	Meditatie
Zaterdag 9 & zondag 10	Huy	Shinee Lhaktong 1
Maandag 11	Brussel	Stille meditatie
Maandag 11	Schoten	Stille meditatie
Maandag 11	Maastricht	onderricht Lama Tashi Nyima
Dinsdag 12	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 13	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 14	Schoten	Mahakala & stille meditatie
Donderdag 14	Bruxelles	Ciné club

Donderdag 14 t/m zondag 17	Huy	Tibetaanse schilderkunst
Vrijdag 15	Schoten	Lama Tashi Nyima is in Schoten en kan mensen ontvangen voor een persoonlijk gesprek.
Vrijdag 15	Orval	Stille meditatie
Zaterdag 16	Schoten	Dagprogramma 'Leren mediteren met Lama Tashi Nyima
Zondag 17	Brussel	Onderricht la voie progressive de la méditation
Maandag 18	Brussel	Stille meditatie
Maandag 18	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 19	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 19	Oostnieuwkerke	Meditatie
Woensdag 20	Brussel	Tchenrezig Onderricht
Donderdag 21	Schoten	Tchenrezig meditatie
Zaterdag 23	Cadzand	Meditatie
Zondag 24	Schoten	geleid bezoek
Maandag 25	Brussel	Stille meditatie
Maandag 25	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 26	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 27	Brussel	Tchenrezig meditatie
Woensdag 27	Huy	Ritueel van volle maan
Donderdag 7	Schoten	Tchenrezig meditatie

April 2013

Zaterdag 6 & zondag 7	Huy	Powa
Zaterdag 6 & zondag 7	Cadzand	Mahamudra
Zondag 7	Brussel	Yoga workshop
Maandag 8	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 9	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 10	Brussel	Tchenrezig meditatie
Donderdag 11	Marke	Meditatie
Zaterdag 13 & zondag 14	Huy	Shinee Lhaktong 2
Maandag 15	Brussel	Stille meditatie
Maandag 15	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 16	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 16	Oostnieuwkerke	Stille meditatie
Woensdag 17	Brussel	Meditatie van Tchenrezig
Donderdag 18	Schoten	Mahakala & tchenrezi meditatie
Vrijdag 19	Orval	Stille meditatie
Zaterdag 20 & zondag 21	Huy	Tibetaanse taal 2 beginnelingen + gevorderden
Zaterdag 20 & zondag 21	Cadzand	Jewel 1
Zondag 21	Brussel	Regards bouddhistes sur les émotions
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Maandag 22	Schoten	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie
Woensdag 24	Brussel	Tchenrezig meditatie

Donderdag 25	Huy en Brussel	Ritueel van volle maan
Donderdag 25	Schoten	Tchenrezig meditatie
Zaterdag 27 & zondag 28	Huy	wereld dag van de Tai Chi
Zaterdag 27 & zondag 28	Cadzand	Yoga
Maandag 22	Brussel	Stille meditatie
Dinsdag 23	Brussel	Stille meditatie

KUNCHAB MAGAZINE

Publicatie van het Tibetaans Instituut vzw



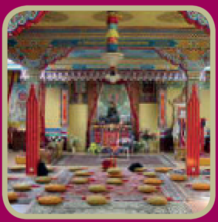
INSTITUT YEUNTEN LING ASBL

Château du Fond l'Evêque
4 promenade Saint Jean l'Agneau B-4500 Huy
T +32(0)85 27 11 88 – F +32(0)85 27 11 99
BNP Paribas Fortis: 240-0291015-19
IBAN: BE39 2400 2910 1519 – BIC: GEBA BE BB
yeunten.ling@tibinst.org



TIBETAANS INSTITUUT VZW

Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 B-2900 Schoten
T +32(0)3 685 09 19 – F +32(0)3 685 09 91
BNP Paribas Fortis: 220-0493023-08
IBAN: BE63 2200 4930 2308 – BIC: GEBA BE BB
tibetaans.instituut@tibinst.org



INSTITUT NALANDA ASBL

Rue de l'Orme / Olmstraat 50 B-1030 Bruxelles / Brussel
T +32(0)2 675 38 05 – F +32(0)2 675 38 90
BNP Paribas Fortis: 001-3998047-74
IBAN: BE16 0013 9980 4774 – BIC: GEBA BE BB
nalanda@tibinst.org



NAROPA INSTITUUT

Vierhonderdpolderdijk 10
4506 HL Cadzand
Nederland
T +31(0)117 39 69 69 – F +31(0)117 45 48 15
ABNAMRO: 97.25.37.961
IBAN: NL12 ABNA 0972 5379 61 – BIC: ABNANL2A
naropa@tibinst.org

www.tibetaans-instituut.org